

متن پرسش

سلام استاد بزرگوار: ۱. در بحث روزه گرفتن و سحری خوردن استفاده از مواردی مثل (خوردن خاک شیر، آبلیمو با عسل) برای تشنه نشدن در روز و یا (خوردن شیر) برای خسته نشدن و بی حال نشدن مناسب می باشد؟ منظورم از طرح این سوال اینه که این دسته از موارد باعث نمیشه به معنویت و روحانیت و حظ معنوی آسیب برسه؟ ۲. به نظرتون در طول روز عطش و ضعف پیدا کنیم میشه بهتر استفاده کرد و نور گرفت با اینکه در اون موقع معمولا حوصله کاری را نداری و اقبال قلب نیست. یا بدون عطش و ضعف به امور عبادی و قرآن خواندن بپردازید و بیشتر به کارهای روزمره برسی؟ ۳. حضرتعالی از چه روشی برای بهره گرفتن بیشتر از روزه با توجه به شرایط جسم مد نظر دارید؟ لطفا کمی شرح دهید. شاید سوال خیلی ها باشد. با تشکر

متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: ۱- هراندازه که نفس گرفتار تدبیر بدن نباشد، بهتر می تواند سیر کند و لذا اشکال ندارد کاری کنیم که بدن گرفتار تشنگی و گرسنگی افراطی نباشد ۲- همان طور که عرض شد باید روح، مشغول بدن نگردد. به همین جهت کارهای طاقت فرسا در هنگام روزه داری صلاح نیست ۳- روش خاصی نمی خواهد باید سعی کرد در هر حال از غذاهای ساده و کم حجم استفاده کرد. موفق باشید